



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

## Bulgur Pilaf con Ceci

Nohutlu Bulgur Pilavi



2 bicchieri bulgur (grano fino) per pilaf  
3 bicchieri d'acqua  
1 cucchiaio salsa di pomodoro  
3 spicchi d'aglio  
1 bicchiere di ceci bolliti  
3 pezzi di pepe italiane  
1 bicchierino d'olio vegetale  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di pepenero

- # Bulgur (grano fino) si pulisce si lava e si fa aspettare nell'acqua per 15 minuti che supera per un dito.
- # Si mette metà dell'olio nella ciotola , si aggiunge la salsa e si fonde , si aggiunge bulgur lavato. Si arrossiscono per qualche minuti , si aggiunge l'acqua e si chiude il coperchio.
- # Durante cucinamento bulgur, l'altra metà dell'olio che rimasto si mette in un'altra ciotola. Le pepe tagliate finemente si arrossiscono per un pò sul fuoco medio. Si aggiungono gli aglio tagliati fine, le ceci bollite, si spruzzano sale e pepenero poi si toglie dal fuoco.
- # Bulgur si toglie dal fuoco dopo ha cucinato prima sul fuoco alto poi sul fuoco basso per 15 minuti.
- # Si bagna una tazza grande e profonda. Nella tazza si mettono piuttosto dalla miscela con nohut e bulgur(grano fino) con schiacciamento.
- # Si continua così finchè finiscono tutto riso e bulgur.
- # Si servono in una piastra piana con giramento delle tazze.

**Nota:** Per il posto della salsa si può mettersi anche trattugiato di pomodoro, in questo momento serve regolarsi la quantità d'acqua per quello.